



Чушты Туква А.С.  
29.08.2023г

А. Мамурский  
29.08.2023г.

**Дополнительное меню по витаминизации  
к десятидневному основному (организованному) меню  
для детей начальных классов и детей с ОВЗ**

Осенний период 2023 года.

Меню разработано с использованием литературы:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могилы. В. А. Тутельяна 2015 год.

**1 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
ЯБЛОКО	140	0,6	0,6	13,7	65,8	14,00	0,04	0,03	0,01	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>140</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>	<b>14,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Завтрак</b>												
ЯБЛОКО	140	0,6	0,6	13,7	65,8	14,00	0,04	0,03	0,01	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>140</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>	<b>14,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>27,4</b>	<b>131,6</b>	<b>28,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		

**2 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
ЯБЛОКО	140	0,6	0,6	13,7	65,8	14,00	0,04	0,03	0,01	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>140</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>	<b>14,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Завтрак</b>												
ЯБЛОКО	140	0,6	0,6	13,7	65,8	14,00	0,04	0,03	0,01	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>140</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>	<b>14,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>27,4</b>	<b>131,6</b>	<b>28,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		

**3 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
ЯБЛОКО	140	0,6	0,6	13,7	65,8	14,00	0,04	0,03	0,01	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>140</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>	<b>14,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Завтрак</b>												
ЯБЛОКО	140	0,6	0,6	13,7	65,8	14,00	0,04	0,03	0,01	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>140</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>	<b>14,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>27,4</b>	<b>131,6</b>	<b>28,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		

### 1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Жиры, г		Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
		Белки, г	Жиры, г									
<b>Завтрак</b>												
СОК ФРУКТОВЫЙ ИНД.УП. 200 МЛ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00		
<b>Обед</b>												
СОК ФРУКТОВЫЙ ИНД.УП. 200 МЛ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00		
Итого за день:		2,0	0,4	39,2	166,8	3,20	0,04	0,04	0,00	0,00		

### 2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Жиры, г		Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
		Белки, г	Жиры, г									
<b>Завтрак</b>												
СОК ФРУКТОВЫЙ ИНД.УП. 200 МЛ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00		
<b>Обед</b>												
СОК ФРУКТОВЫЙ ИНД.УП. 200 МЛ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00		
Итого за день:		2,0	0,4	39,2	166,8	3,20	0,04	0,04	0,00	0,00		

### 3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Жиры, г		Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
		Белки, г	Жиры, г									
<b>Завтрак</b>												
СОК ФРУКТОВЫЙ ИНД.УП. 200 МЛ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00		
<b>Обед</b>												
СОК ФРУКТОВЫЙ ИНД.УП. 200 МЛ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00		
Итого за день:		2,0	0,4	39,2	166,8	3,20	0,04	0,04	0,00	0,00		

**1 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
<b>Завтрак</b>												
ЯБЛОКО	140	0,6	0,6	13,7	65,8	14,00	0,04	0,03	0,01	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>140</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>	<b>14,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>												
ЯБЛОКО	140	0,6	0,6	13,7	65,8	14,00	0,04	0,03	0,01	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>140</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>	<b>14,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>27,4</b>	<b>131,6</b>	<b>28,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		

**2 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
<b>Завтрак</b>												
ЯБЛОКО	140	0,6	0,6	13,7	65,8	14,00	0,04	0,03	0,01	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>140</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>	<b>14,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>												
ЯБЛОКО	140	0,6	0,6	13,7	65,8	14,00	0,04	0,03	0,01	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>140</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>	<b>14,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>27,4</b>	<b>131,6</b>	<b>28,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		

**3 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
<b>Завтрак</b>												
ЯБЛОКО	140	0,6	0,6	13,7	65,8	14,00	0,04	0,03	0,01	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>140</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>	<b>14,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>												
ЯБЛОКО	140	0,6	0,6	13,7	65,8	14,00	0,04	0,03	0,01	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>140</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>	<b>14,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>27,4</b>	<b>131,6</b>	<b>28,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		